



# Aerobic

<b>Beschreibung</b>	Aerobic ist ein konstantes Ausdauertraining in der Gruppe mit niedriger bis hoher Intensität. Zu motivierender Musik lernen Sie abwechslungsreiche Choreografien mit typischen Aerobic-Schritten kennen: Step-touch, Mambo, V-Step, Grapevine, Side-to-side, usw. Den Inhalt passen wir dem Können der Gruppe an. Steigern Sie mit Spass und Freude Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up</li><li>• Hauptteil mit Choreografie</li><li>• Cool-down</li><li>• Stretching</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen verschiedenen Aerobic-Choreografien</li><li>• Sie steigern Ihre Ausdauer</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
<b>Datum</b>	01.04.2021 - 22.07.2021 / E_1476007		
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 256.00		
<b>Durchführungsort</b>	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	01.04.2021	09:00 - 09:50



# Aerobic

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	08.04.2021	09:00 - 09:50
	3 Do	15.04.2021	09:00 - 09:50
	4 Do	22.04.2021	09:00 - 09:50
	5 Do	29.04.2021	09:00 - 09:50
	6 Do	06.05.2021	09:00 - 09:50
	7 Do	20.05.2021	09:00 - 09:50
	8 Do	27.05.2021	09:00 - 09:50
	9 Do	03.06.2021	09:00 - 09:50
	10 Do	10.06.2021	09:00 - 09:50
	11 Do	17.06.2021	09:00 - 09:50
	12 Do	24.06.2021	09:00 - 09:50
	13 Do	01.07.2021	09:00 - 09:50
	14 Do	08.07.2021	09:00 - 09:50
	15 Do	15.07.2021	09:00 - 09:50
	16 Do	22.07.2021	09:00 - 09:50